

<https://www.amessi.org/cremes-solaires-ce-qu-elles-cachent>



Crèmes solaires : ce qu'elles cachent

- COSMETIQUES TOXIQUES



Date de mise en ligne : mercredi 18 juin 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

On attend d'un produit solaire qu'il protège notre peau des effets néfastes des UVA et UVB, visibles ou invisibles. Et qu'il nous évite coups de soleil, taches brunes, érythèmes, vieillissement accéléré de la peau, cancers. Pour ce faire, il doit contenir des substances réparatrices, calmantes et anti-inflammatoires, des antioxydants mais aussi et surtout des écrans minéraux couplés ou non avec des filtres solaires. Or ces derniers croissent de manière exponentielle dans les crèmes solaires « conventionnelles ».

D'une part parce que la couche d'ozone, qui est un puissant filtre UV, s'est détériorée, et d'autre part parce que nous nous exposons de plus en plus et de plus en plus longtemps au soleil.

Sommaire

- [Crèmes solaires : ce qu'elles cachent](#)
- [L'écran total n'existe pas](#)
- [Voilà pourquoi l'« écran total » est un terme désormais interdit pour les crèmes solaires. Bien entendu, il est préférable d'opter pour des indices de protection \(ou IP\) élevés, compris entre 30 et 50. Mais gare à leur effet pervers : se croyant protégé du soleil, on a tendance à s'y exposer plus longtemps que de raisonnable. C'est d'ailleurs pour cette raison que le Colipa \(Fédération européenne des fabricants de cosmétiques\) recommande depuis 2006 de plafonner à 50 les indices de protection.](#)

Crèmes solaires : ce qu'elles cachent

Cosmétiques bio- Par Antigone Thomas - du site quellesante.com

Composés de molécules de synthèse instables, ces filtres chimiques forment certes une barrière efficace mais ne sont pas toujours recommandables. On leur connaît plusieurs inconvénients : ils protègent peu de temps, ils pénètrent dans l'organisme, ils occasionnent allergies et irritations et surtout, ils semblent se comporter comme des oestrogènes. C'est ce qu'avait montré, voilà déjà quatre ans, une étude suisse qui arrivait à la conclusion que ces substances sont susceptibles d'altérer le fonctionnement hormonal, voire de contribuer aux processus cancérogènes. Sans compter qu'elles s'accumulent dans les rivières, et par voie de conséquence dans les masses grasses des poissons. Un exemple de plus qui confirme l'intrusion dangereuse et souvent irréversible des molécules de synthèse dans les écosystèmes.

Face à tous ces soupçons qui planent sur les filtres solaires, nos voisins européens réagissent. Le Danemark a récemment interdit l'une de ces molécules, les Pays-Bas en discutent... En France, si la loi veille à limiter leurs concentrations, rien n'empêche les fabricants d'en intégrer plusieurs dans un même produit solaire, ce qui donne un cocktail dont les conséquences sur la santé ne sont pour l'heure pas bien cernées.

Filtres minéraux contre filtres de synthèse

Voilà pourquoi la plupart des marques biologiques ont mis au point des protections solaires dont le principe actif est un filtre minéral. Au lieu de transformer les rayons qui pénètrent dans la peau, ces filtres les rejettent, à la façon d'un miroir. Ils sont constitués de micropigments, généralement du dioxyde de titane (INCI : Titanium dioxyde) et de l'oxyde de zinc (INCI : Zinc oxyde).

Leurs avantages sont nombreux :

ils protègent de tous les rayons, sont actifs immédiatement après application (le temps de latence pour un filtre synthétique est de vingt à trente minutes) et ne sont responsables d'aucune allergie, ni d'aucune pollution de l'environnement. Seul « hic », les filtres solaires minéraux forment une pellicule blanche peu esthétique sur la peau qui gêne certains utilisateurs, alors que c'est le signe d'un vrai barrage entre les rayons et la peau.

Quelques marques ont réussi à diminuer ce phénomène en micronisant ces filtres, c'est-à-dire en les réduisant à des particules microscopique, voire en les « nanomisant » (une taille de l'ordre du milliardième de mètre) comme chez Phyt's ou Gamarde. Objectifs : rendre la crème plus lisse et transparente, et augmenter son indice de protection. La charte Cosmébio autorise les nanoparticules en petites quantités. Reste que certains dermatologues estiment qu'elles pénètrent dans la peau et s'infiltrent dans la circulation sanguine, avec des effets que l'on ne connaît pas. Affaire à suivre...

L'écran total n'existe pas

Soyons clairs. Même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV, notamment des UVA. Or ces derniers sont plus redoutables que les UVB - responsables des « coups de soleil » - car ils pénètrent dans le derme. Endommageant les fibres de collagène et le tissu conjonctif, ils provoquent au mieux le vieillissement prématuré de la peau et au pire, un cancer de la peau.

Voilà pourquoi l'« écran total » est un terme désormais interdit pour les crèmes solaires. Bien entendu, il est préférable d'opter pour des indices de protection (ou IP) élevés, compris entre 30 et 50. Mais gare à leur effet pervers : se croyant protégé du soleil, on a tendance à s'y exposer plus longtemps que de raisonnable. C'est d'ailleurs pour cette raison que le Colipa (Fédération européenne des fabricants de cosmétiques) recommande depuis 2006 de plafonner à 50 les indices de protection.

Se badigeonner de crème solaire bio, oui, à condition de ne pas oublier les autres mesures de prudence : le port de vêtements, de lunettes de soleil et d'un chapeau, la non-exposition au soleil entre 11 heures et 16 heures (car le rayonnement UVB est alors à son maximum d'intensité) et la limitation de la durée de l'exposition.

UVA et UVB, comment s'y retrouver ?

Désigné par IP ou encore SPF (Sun Protection Factor), l'indice de protection UVB est déterminé selon la méthode Colipa (Fédération européenne des fabricants de cosmétiques) sur des volontaires. Le dos de ces « cobayes » humains est partagé en zones sur lesquelles on étale les différents produits à tester, puis exposé plus ou moins longtemps sous un simulateur solaire. Le temps nécessaire à l'apparition d'un érythème, avec ou sans protection, permet de déterminer l'indice de protection.

Exemple :

si la peau rougit naturellement après cinq minutes d'exposition, une crème d'indice IP 10 laissera passer 1/10 des UVB et permettra - théoriquement - de l'exposer dix fois plus longtemps, donc pendant cinquante minutes sans dommages. Mais il faut savoir que cet indice est une valeur moyenne puisque chaque peau réagit de façon spécifique :

certaines personnes rougissent très vite (peau laiteuse, cheveux roux, taches de rousseur), d'autres plus lentement. Autre raison de ne pas se fier aveuglément à l'indice indiqué sur l'emballage : ces tests sont effectués avec une couche épaisse de crème (deux milligrammes de produit par centimètre carré de peau)... Or en réalité, on s'en met environ quatre fois moins. Il faut donc utiliser systématiquement des indices élevés, au minimum 25.

Quid des UVA ?

Récemment encore, il n'existait pas d'indications fiables de l'efficacité d'un produit contre ces rayons. On pouvait lire la mention PPD (Persistent Pigment Darkening Factor), sans grande clarté. Désormais, l'Afssaps et les Autorités européennes exigent des fabricants de mettre sur le marché des crèmes avec une protection associée UVA - même s'il n'existe pas encore pour ces ultraviolets de norme standard - et UVB et d'indiquer les deux niveaux de protection.

Les indices de protection

- - IP 2 arrête 50 % des UVB
 - IP 15 arrête 93 % des UVB
 - IP 20 arrête 95 % des UVB
 - IP 30 arrête 97 % des UVB
 - IP 50 arrête 98 % des UVB

Source : Par Antigone Thomas - du site quellesante.com